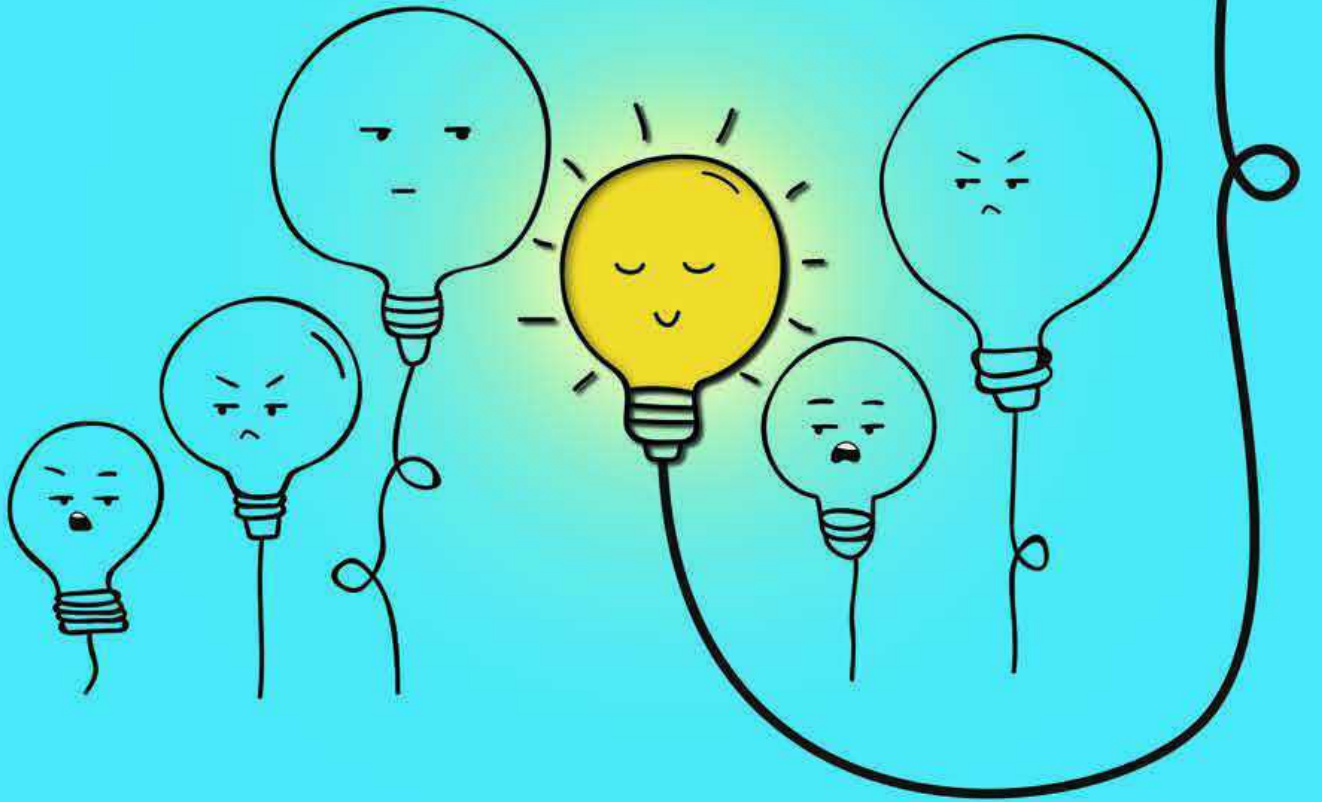


અક્રમ એક્સપ્રેસ

પાવર ઓફ

પોઝિટિવિટી



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

પાવર ઓફ પોઝિટિવીટી

સંપાદકીય

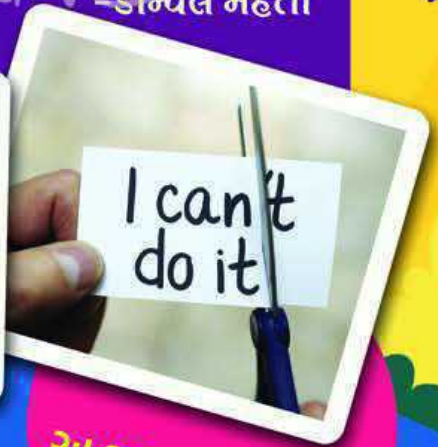
બાળમિત્રો,

જીવનમાં પોઝિટિવ રહેવાની વાતો તો આપણને ઘણીવાર શીખવવામાં આવી છે. પણ આ પોઝિટિવ દૃષ્ટિ કેળવવી કેવી રીતે? અરે, કોઈપણ નાની તકલીફ આવી પડે, ત્યારે આપણે નેગેટિવના પક્ષમાં પડી જઈએ છીએ. આપણું ગમતું ના થયું હોય ત્યારે પોઝિટિવ રહેવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે.

જીવનમાં ઉતાર ચડાવ તો આવ્યા જ કરશે. પણ આપણે જો પોઝિટિવ દૃષ્ટિ કેળવીશું તો વિકટ પરિસ્થિતિને પણ આસાનીથી પાર કરી શકીશું.

આ અંકમાં આપણને જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં પોઝિટિવ શોધીને આનંદમાં રહેવાની સુંદર સમજણ પ્રાપ્ત થશે.

ડીમ્પલ મહેતા



Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૬
સંલગ્ન અંક : ૧૩૮
ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
પ્રિમંદિર સંકુલ, સીમંદર સીટી,
અમદાવાદ-૬૯૦૦૧૫,
ગુ.ગો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૭૯) ૩૬૮૩૦૧૦૦
email: akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

અક્રમ એક્સપ્રેસ

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ
ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

ધોરણ બારના રીઝલ્ટની ઉજવણી કરવા રાજન સરે એમના વિદ્યાર્થીઓને પોતાના ઘરે આમંત્રિત કર્યા હતા.



નિષ્ફળતાના હાથદા



ચાલને અમોલ. નિરાશ થવાની શી જરૂર છે? પ્લીઝ ચાર, માની જા ને!



મારે નથી આવવું. તમે બધા મજા કરો. તમારાં બધાનું રીઝલ્ટ કેવું સરસ છે અને મારું તો...

અમોલના ગળામાં ડૂમો ભરાઈ ગયો.



અમોલ, તારું રીઝલ્ટ એટલું ખરાબ પણ નથી. ચાલને પ્લીઝ! રાજન સર તને જોઈને બહુ રાજી થશે.

અમોલ માની ગયો.

રાજન સરના ઘરે પોતાના મિત્રોના હસતા ચહેરાઓ જોઈને અમોલને ફરી પોતાનું રીઝલ્ટ યાદ આવ્યું અને એ ઉદાસ બની ગયો.



અમોલની નિરાશા જોઈને, ચાલો ફેન્ડ્સ એક જોક કરું.

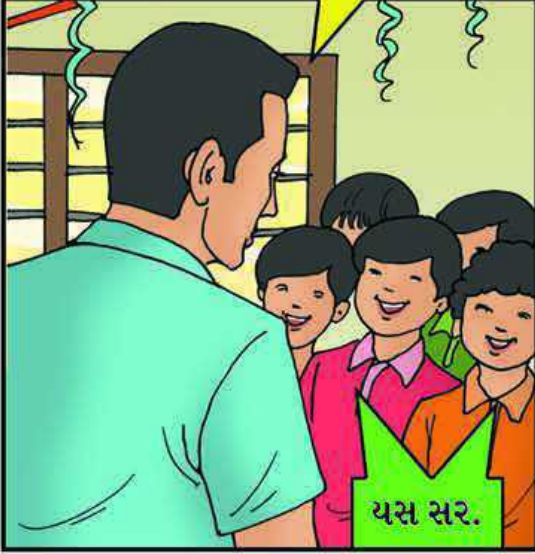


રૂમમાં થઈ રહેલો શોર-બકોર શાંત થઈ ગયો.

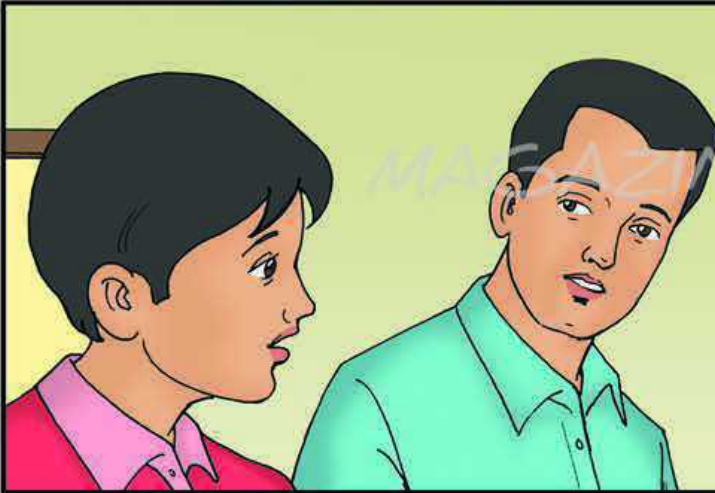
સરની મજેદાર જોક સાંભળી, રૂમમાં બધા જ પેટ પકડીને હસી પડ્યા. અમોલ પણ.



તો બીજો જોક હો જાયે ?



સરે ફરી એનો એ જ જોક કહ્યો. બધાએ ફક્ત એક હળવી સ્માઈલ આપી. સરે ત્રીજી વાર પણ એ જ જોક કહ્યો. આ વખતે કોઈ જ ના હસ્યું.



અમોલ, આપણને એકના એક જોક પર ફરી ફરી હસવું નથી આવતું. તો પછી એકના એક પ્રોબ્લેમને યાદ કરીને ફરી ફરી દુઃખી કેમ થઈએ?

અમોલે પોતાના દિલની વાત રાજન સરને કહી.



સર, મારે દુઃખી ના થવું હોય તો પણ લોકો મને દુઃખી કરી દે છે. બધા મને મારું રીઝલ્ટ પૂછીને અફસોસ વ્યક્ત કરે છે.

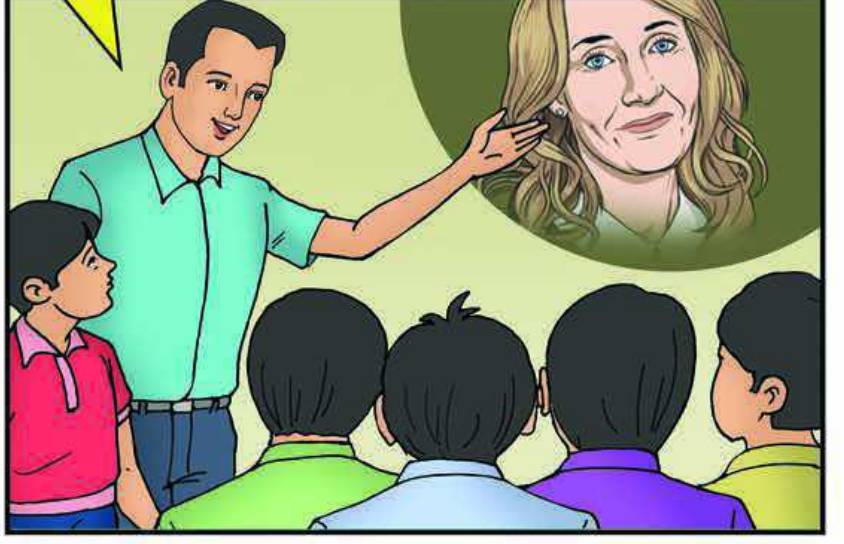
બેટા, સમુદ્રનું પાણી જહાજની અંદર આવે તો જ એ ડૂબે, નહીં તો નહીં.



...એ જ રીતે લોકોની નેગેટિવિટીને
આપણી અંદર ઘૂસવા દઈએ તો જ એ
આપણને દુઃખી કરી શકે, નહીં તો નહીં.



મિત્રો, તમને જગ પ્રસિદ્ધ હેરી પોટર સિરીઝની લેખિકા જે. કે
રોલિંગની વાત કહું. આજે તેઓ બ્રિટનની સૌથી પૈસાદાર
મહિલાઓમાંના એક ગણાય છે.



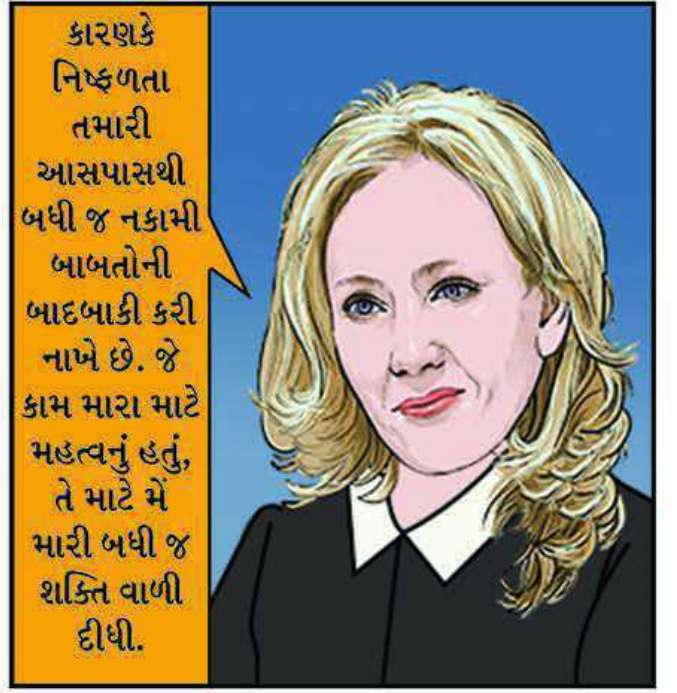
પુરા એક અબજ ડોલરથી વધુ સંપત્તિ મેળવનાર
રોલિંગને આ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા જીવનમાં
એમને અનેક નિષ્ફળતાઓનો સામનો કરવો
પડ્યો હતો.



રોલિંગે હાર્વર્ડ
યુનિવર્સિટીમાં
ગ્રેજ્યુએટ
થનાર
વિદ્યાર્થીઓ
સમક્ષ
'નિષ્ફળતાના
ફાયદાઓ'
પર એક
લેક્ચર આપ્યું
હતું.



ભણતર પૂરું કર્યા પછી, સાત
વર્ષ સુધી હું ભયંકર નિષ્ફળ
રહી. બેઘર બન્યા સિવાય,
હોઈ શકે એટલી ગરીબી મેં
ભોગવી હતી.



હાનીઓ

કહે છે...

દાદાશ્રી : પોઝિટિવ વિચારો,
પોઝિટિવ રહો અને પોઝિટિવ બનો.
આપણે જીવનમાં એક પ્રિન્સીપલ રાખવો.
હંમેશા પોઝિટિવ રહેવું, નેગેટિવના પક્ષમાં ક્યારેય
ના બેસવું.

પૂજ્યશ્રી: આ પોઝિટિવિટી પોતાને આનંદ આપે,
નીરોગી બનાવે અને સામાને સુખ આપે. નેગેટિવિટી પોતાને
દુઃખ આપે અને આસપાસવાળાને દુઃખી કરી નાખે.

સાચી સમજણ, સાચા જ્ઞાનથી પોઝિટિવ તરફ જવાય. શું
બચ્યું એ જુઓ તો પોઝિટિવ રહેવાય. શું ગયું એની રહારહી કરે
એ નેગેટિવમાં પડ્યો કહેવાય.

પોઝિટિવવાળો સવળું શોધીને એડજસ્ટ થઈ
જાય. સમાઈ જાય. નેગેટિવિટી એડજસ્ટ જ ના
થવા દે.

નિશ્ચય મજબૂત કરો કે નેગેટિવના
પક્ષમાં પડવું નથી. હંમેશા જીવનમાં
પોઝિટિવ રહેવું છે. કુઠરતનો
નિયમ છે કે ધીમે ધીમે જેવું
નક્કી કર્યું એવી શક્તિઓ
પ્રગટ થાય.





				8				
8		9		7	1		2	
4		3	5					1
			1					7
		2		3	4		8	
7	3				9			4
9						7		2
		8	2		5		9	
1				4		3		



હેલી નંબર જોઈને મૂંઝવણમાં છે,
મિત્રો હેલીને સુડોકુનો ઉકેલ
મેળવવામાં મદદ કરો.

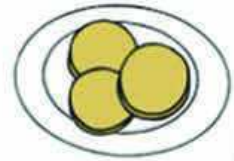
૨ દર્શાવેલા ચિત્રને ઘટનાક્રમ મુજબ નંબર આપો.



ડ્રાય સામગ્રી પાવડરને
એક બોલમાં ચાળી લો.



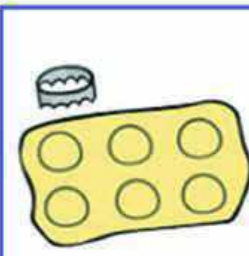
ટ્રે ને ઓવનમાં બેક
કરવા માટે મૂકો.



બિસ્કીટસ તૈયાર !!



બીજા બોલમાં અન્ય સામગ્રી
અને ડ્રાય સામગ્રીને મિક્સ
કરી લોટ બાંધો.



લોટના લુવાને કુકી કટર વડે
શેપમાં કાપી લો.



બિસ્કીટની સામગ્રી
ભેગી કરો.

૩ મને ઓળખો...



ગરમી આપું પણ અંગાર નહી,
કપડાં બને પણ કપાસ નહી

- રેશમ, ઊન, સુતરાઉ, પ્લાસ્ટીક

૧

સોનાની રાણી, ને સોનામાં સમાણી,
બધાં ચલણ માંછી જેની કિંમત બહુ અંકણી

- મીની, ગીની, વીની, રીની

૨

૩ તડકો ટાળું, વરસાદ ખાળું એવી છું બખવાન,
રાય અને રંક સહુ હેતે રાખે, એવું મારું માન

- છત્રી, સ્વેટર, ચંપલ, પંખો

૩

પોલું લાકડું પલક્યું,
ને આખું ગામ જોવા હલક્યું.

- ઢોલ, બોલ, ગોલ, મોલ

૪

બે ભાઈ દોડે પણ પકડાય નહિ
- હરણ, પૈડાં, બસ, દોરડું

૫

હાથ પગ છતાં માણસ નહિ, લાંબી પૂંછ પણ ઉંદર નહિ,
ઝાડ ચઢે તોયે ખિસકોલી નહિ, ફળ ખાય પણ પક્ષી નહિ.

- પૂતળું, બિલાડી, વાંદરો, ચાડિયો

૬

૪ મંચકને કોયડો ઉકેલવામાં મદદ કરો.

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ?$$



આપતિમાં અવસર



એક અકસ્માતમાં દસ વર્ષના નાનકડા અસીમનો ડાબો હાથ કપાઈ ગયેલો. એક હાથ નહોતો, પણ જૂડો શીખવાની એને ખૂબ જ ઈચ્છા હતી.

“મારો કપાયેલો હાથ જોઈ કોણ મને જૂડો શીખવશે ?” અસીમને આ ડર પજવ્યા કરતો. એક દિવસ હિંમત ભેગી કરીને અસીમ એક ગુરૂ પાસે ગયો. એમની આગળ પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. ગુરૂએ એના કપાયેલા ડાબા હાથ તરફ એકાદ ક્ષણ જોયું અને જૂડો શીખવવાની હા પાડી દીધી.

બીજા દિવસથી અસીમ જૂડો શીખવા હાજર થઈ ગયો. એ ખૂબ મહેનતુ અને ધગશવાળો હતો. પહેલા દિવસથી જ અસીમ એક પછી એક દાવ શીખવા માંડ્યો. ત્રણ મહિના સુધી આ ચાલ્યું. એ પછી ગુરૂએ એને બીજા વિદ્યાર્થીઓથી અલગ પાડી દીધો. હવે ગુરૂ એને કેવળ એક જ દાવ શીખવતા. બાકીના વિદ્યાર્થીઓને ઘણાં અવનવા જાત જાતના દાવપેચ શીખવતા, પરંતુ અસીમને તો દિવસ-રાત કેવળ એક જ દાવની પ્રક્રિયા કરવી પડતી. એને આશ્ચર્ય થતું, મનમાં થતું, ‘ગુરૂ કેમ આમ કરતા હશે !’

છતાં એ તો ગુરૂ જેમ કહે તેમ ઉત્સાહથી પોતાને જે કંઈ શીખવતા એ શીખતો.

એવામાં એ પ્રદેશની સૌથી મોટી જૂડો સ્પર્ધાનું આયોજન થયું. બધા વિદ્યાર્થીઓએ એમાં ભાગ લેવાનું નક્કી કર્યું. ગુરૂએ અસીમને બોલાવી



સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા કહ્યું. એને નવાઈ લાગી. એનો એક હાથ તો કપાયેલો હતો. વળી, ગુરુએ તો એને એક જ દાવ શીખવ્યો હતો. એણે ભાગ લેવાની ના પાડી. પરંતુ ગુરુનો કડક આદેશ થતા એણે ભાગ લેવો પડ્યો.

જૂડોની સ્પર્ધા શરૂ થઈ. અસીમ ફાઈનલ સુધી પહોંચી ગયો. ફાઈનલમાં એનો પ્રતિસ્પર્ધી જૂડોનો ખેરખાં ગણાતો. વળી, શરીરમાં હટ્ટો-કટ્ટો. જોવાવાળાને થતું કે આવડા ઊંચા મોટા હરિફની સામે એક હાથવાળો જીતે જ કેવી રીતે ? સ્પર્ધા દેખીતી રીતે જ એક તરફી હતી. પરંતુ બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે સ્પર્ધા શરૂ થવાની બે જ મિનિટમાં અસીમ જીતી ગયો. જોનાર દંગ રહી ગયા. અસીમને પણ આશ્ચર્ય થયું કે પોતે કેવી રીતે જીતી ગયો.

ઘરે પાછા ફરતી વખતે અસીમે ગુરુને નવાઈથી પૂછ્યું, “ગુરુજી, મારે એક જ હાથ હતો. વળી, તમે એક જ દાવ બરાબર શીખવ્યો હતો. છતાં, હું કઈ રીતે આ સ્પર્ધા જીતી ગયો ?”

ગુરુ ધીમેથી હસીને બોલ્યા, “દીકરા, તે એક જ એવા દાવ પર શક્તિ મેળવી છે, જે જૂડોમાં સૌથી અઘરો દાવ ગણાય છે. અને એમાંથી બચવાનો એકમાત્ર ઉપાય તારો ડાબો હાથ પકડવાનો છે. એટલે કે તારો પ્રતિસ્પર્ધી જો તારો ડાબો હાથ પકડે તો જ એ દાવમાંથી છટકી શકે. જે એના માટે શક્ય જ નહોતું. એટલે તારી જીત નક્કી જ હતી.”

અસીમ આશ્ચર્ય અને અહોભાવથી ગુરુ સામે જોઈ રહ્યો. ગુરુએ કેવી સહજતાથી એની સૌથી મોટી ખામીને જ એની સૌથી મોટી ખૂબી બનાવી દીધી.

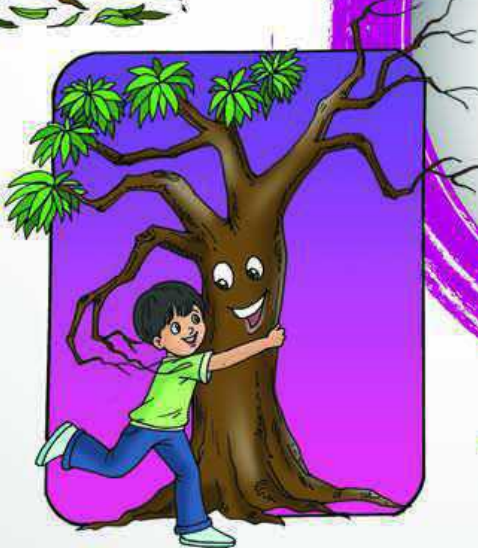
તો મિત્રો, તમારી ઉણપોથી ગભરાઈને નેગેટિવિટીમાં ડૂબ્યા વિના, તમારી ખામીને જ તમારી શક્તિ બનાવી દો. જો પોઝિટિવ રહીશું તો આપત્તિને પણ અવસરમાં પલટી શકવાનું આસાન બની જશે.



જેને તમે અડચણ કહો
છો 'એ સારી વસ્તુ છે', એવું
જ્યારે માનશો ત્યારે આગળ
વધાશે. નહીં તો એ અડચણને
'ખરાબ છે' એવું તમે કહેશો તો એ
અડચણ તમને અટકાવી દેશે ને
તમારી પ્રગતિ અટકી જશે.



આ તો નવી



જ્યારે કોઈપણ સારી
વસ્તુ વિષે નેગેટિવ વાતો
કરવામાં આવે ત્યારે તે નકામી થઈ
જાય છે. તેવી જ રીતે ખરાબ વસ્તુઓ
વિષે પોઝિટિવ વાતો કરવામાં આવે
ત્યારે તે સારી થઈ જાય છે.



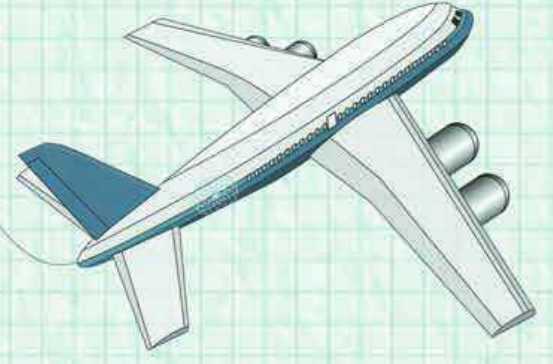
એડ્જસ્ટ એવરીથિંગ એ
પોઝિટિવિટી વધારનારું
છે.

જ વાત !

આ સ્પીડ બ્રેકરો આવે છે, તે શા
માટે છે ? તમારી સેફ્ટી માટે છે.
માટે આ અડચણો આવે છે તે
તમારા હિત માટે છે.



જીવંત ઉદાહરણ



ગુણ જોવાની દૃષ્ટિમાં એવી ગજબની તાકાત છે કે ગમે તેવા અવળા સંજોગને પણ બદલી નાંખે છે. તેનો એક જીવંત પ્રસંગ છે. જાપાનની એક એરલાઈન્સ કંપની વિશ્વભરમાં તેના સમય પાલન અને શિષ્ટાચાર માટે પ્રખ્યાત હતી.

એક દિવસ સંજોગોવશાત્ કોઈ એક કર્મચારીની નાની ભૂલના કારણે દિવસભરના તમામ ઉડ્ડયનો (વિમાનો)નું ટાઈમ-ટેબલ ખોરવાઈ ગયું. પરિણામ સ્વરૂપે કેટલાક ઉડ્ડયનો રદ કરવા પડ્યાં. કેટલાક ઉડ્ડયાં નહીં, તો કેટલાંક મોડાં પડ્યાં. એરલાઈન્સનું વાતાવરણ તંગ થઈ ગયું.

વર્ષોથી ચોકસાઈભર્યા સમય સાથે ચાલતી આ એરલાઈન્સના ઈતિહાસમાં ક્યારેય આવી પરિસ્થિતિ નહોતી આવી. તાબડતોબ આવી પરિસ્થિતિ સર્જવાનું કારણ શોધવાનું આરંભાયું. આમ કેમ થયું ? કોના લીધે આ બન્યું ? વગેરેની તપાસ કરતાં સ્પષ્ટ જણાઈ આવ્યું કે એક જૂના અને અનુભવી અધિકારીની નાની ભૂલના કારણે આવી વિપરીત પરિસ્થિતિ બની હતી. તપાસ કરનાર અધિકારીઓ હજુ

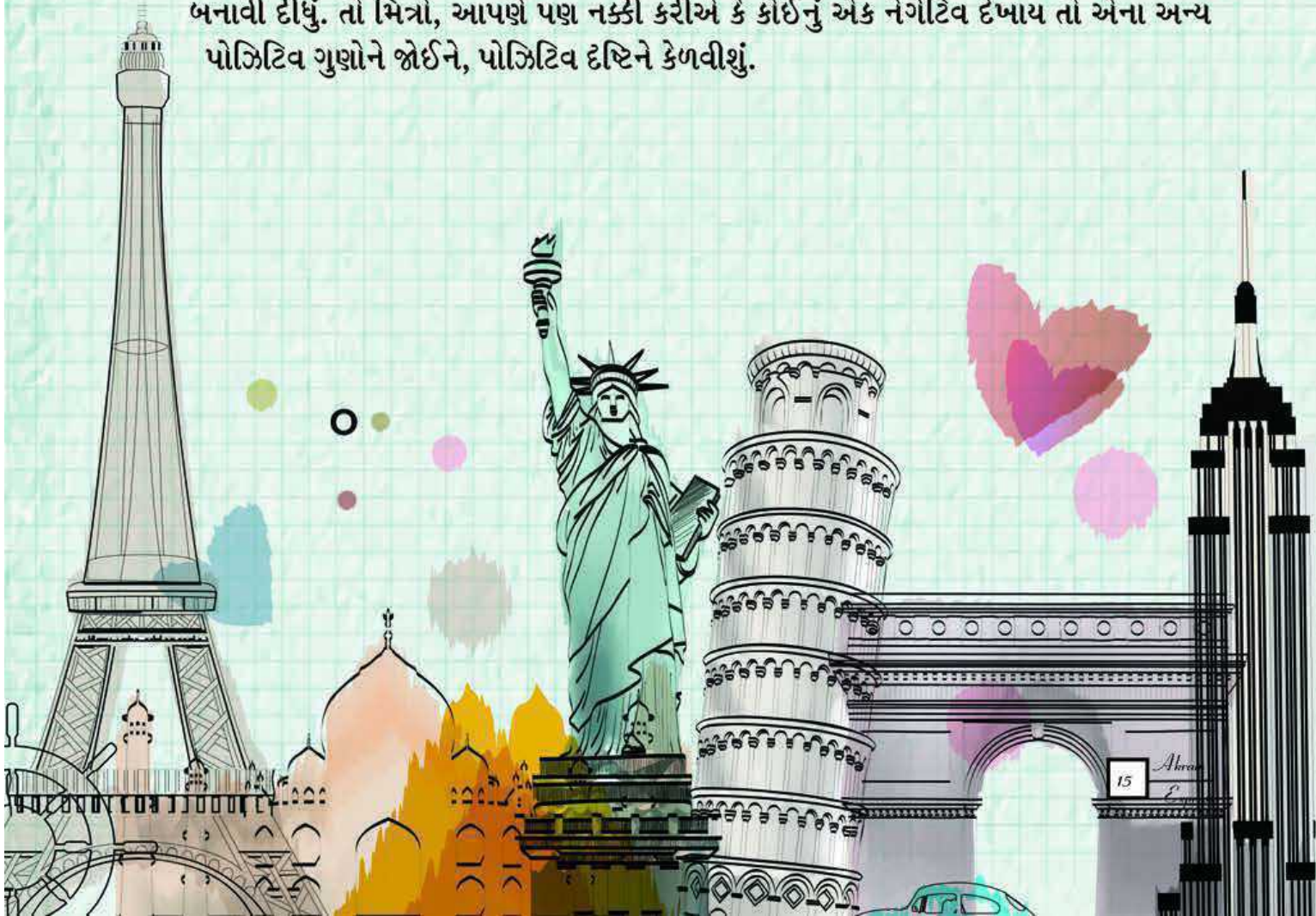


તેમની ભૂલ બતાવે, તે પહેલાં આ અધિકારીએ જાતે જ પોતાની ભૂલ સ્વીકારી.

પરંતુ એરલાઈન્સની સંચાલક કમિટીને આ ભૂલ માન્ય નહોતી. તરત જ એરલાઈન્સની સમગ્ર સંચાલક કમિટીની મિટિંગ યોજાઈ. મિટિંગના અંતે એ અધિકારીને નોકરીમાંથી કાઢી નાંખવાની સજા નક્કી થઈ. હવે માત્ર આ અધિકારી માટે ડિસમિસ ઓર્ડરની માત્ર બે લીટી જ લખવાની તૈયારી હતી. સમગ્ર મિટિંગનું વાતાવરણ ગરમ થઈ ગયું હતું. દરેક સંચાલકના મુખે આ અધિકારી માટે નેગેટિવ શબ્દો જ આવતા હતા. આ સમયે એક પીઠ (સમજદાર) સંચાલકે બધાની વચ્ચે એક પ્રસ્તાવ રજૂ કર્યો કે “આ અધિકારીને ડિસમિસ કરવાના આપણા નિર્ણયમાં કોઈ પ્રકારની ફરી વિચારણા કરવાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. પરંતુ જો તમે બધા સંમત હો તો આપણી કંપનીમાં છેલ્લાં ૨૦ વર્ષથી કાર્ય કરતા આ અધિકારીની કામગીરી ઉપર માત્ર બે મિનિટ નજર નાખી લઈએ તો કેમ?” બધાએ મૌન સંમતિ આપી.

થોડીક જ વારમાં તેઓ એરલાઈન્સમાં જોડાયા ત્યારથી આજ સુધીના તેમનાં કાર્યની સફળતાની હકીકતો અને આંકડા કમ્પ્યુટરના સ્ક્રીન પર આવવા લાગ્યા. જેમાં તેમની સફળતાનો આંકડો ઉપર તરફ જતો હતો. કંપની માટે કેટલાંક મહત્વના કાર્યોમાં આ અધિકારી મુખ્ય હતા. તેમણે કંપની માટે આપેલા બલિદાનથી, તેમની કાર્યક્ષમતા અને ગુણથી મિટિંગમાં બેઠેલા સૌ સંચાલકોને સજા કરવાના નિર્ણયને બદલે તેમની પ્રત્યે ઉપકારની લાગણી થઈ. સૌ એકબીજા સામે જોઈ રહ્યા અને એકી અવાજે બોલી ઉઠ્યા કે “અરે, આવા અનેક સદ્ગુણ ધરાવનાર કાબેલ અધિકારીને કેમ છોડાય ? તેમની તો કંપનીને અને આપણને સૌને ખૂબ જરૂર છે.” માત્ર એક હળવા ઠપકાની નોંધ લખી અને મિટિંગ પૂરી થઈ.

આ હતી અદ્ભૂત તાકાત ગુણ જોવાની દૃષ્ટિની કે જેણે અભાવવાળા વાતાવરણને લાગણીભર્યું બનાવી દીધું. તો મિત્રો, આપણે પણ નક્કી કરીએ કે કોઈનું એક નેગેટિવ દેખાય તો એના અન્ય પોઝિટિવ ગુણોને જોઈને, પોઝિટિવ દૃષ્ટિને કેળવીશું.





હેતુ:

દાદાશ્રી કહે છે “પોઝિટિવિટી એટલે શું ? કશું કાઢવાનું નહીં, કશું ખસેડવાનું નહીં, માત્ર દાવવાનું.” તો ચાલો, આ વાક્ય સમજવા માટે આપણે સાયન્ટીસ્ટ બનીને એક પ્રયોગ કરીએ.

સાધનો :

૧. એક ગ્લાસમાં રંગીન પાણી (પાણીમાં ઈન્ક અથવા ફૂડ-કલર ઉમેરીને રંગીન બનાવી શકાય)
૨. એક ગ્લાસમાં થોડું તેલ
૩. એક મોટું વાસણ



<https://kids.dadabhagwan.org/fun-zone/experiment-corner/positivity-removes-negativity/>

આ રીતે કરો:

સ્ટેપ ૧



એક ગ્લાસમાં થોડું તેલ લો અને એ ગ્લાસ એક મોટા વાસણમાં મૂકો.

સ્ટેપ ૨



એક ગ્લાસમાં રંગીન પાણી ભરો અને એ પાણી તેલવાળા ગ્લાસમાં રેડો.

સ્ટેપ ૩



જેમ જેમ રંગીન પાણી ઉમેરાતું જશે, તેમ તેમ તેલ ગ્લાસની બહાર આવવા લાગશે.

સ્ટેપ ૪



છેવટે ગ્લાસમાંથી તેલ નીકળીને બહાર આવી જશે અને ગ્લાસમાં ફક્ત રંગીન પાણી જ રહેશે.

અવલોકન :

તેલ પાણી કરતા ઓછું ગાઢ હોવાથી એ પાણી પર તરવા લાગે. જ્યારે પાણીનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે બધું જ તેલ ગ્લાસમાંથી બહાર નીકળી જાય.

તારણ :

તો મિત્રો, દાદાશ્રીએ કહેલી વાત સમજાઈ ગઈ ને ?

રંગીન પાણી એ પોઝિટિવિટી દર્શાવે છે અને તેલ એ નેગેટિવિટી દર્શાવે છે. આપણે તેલને કાઢવાની મહેનત ના કરી, ફક્ત રંગીન પાણી ઉમેરાવાથી તેલ એની મેળે જ નીકળી ગયું ! એ જ રીત આપણે આપણા જીવનમાં પોઝિટિવિટી ભરીશું તો નેગેટિવ એની જગ્યા છોડીને બહાર નીકળી જશે.

મીઠી ટાદે

અમુક બેનો ભોજનશાળામાં સેવા આપતા. તેઓ આખો દિવસ ગરમીમાં કામ કરતા. નીરુમાને આ વાતની ખબર.

એક દિવસ એમણે બધાને બોલાવ્યા. અમુક પંજાબી ડ્રેસના કાપડ દેખાડતા કહ્યું, “છોડીયો, તમે બધા આખો દિવસ પતરા નીચે કામ કરો છો ને ત્યાં ઉનાળામાં કેટલી ગરમી હોય. આ કોટન મટીરીયલ ખાસ તમારા માટે મંગાવ્યું છે. આમાંથી તમને જે ગમે એ મટીરીયલ લઈ લો.”

કેવું સરસ ! કોણ ક્યાં કામ કરે છે, તેની પરિસ્થિતિ કેવી હશે, કેવી તકલીફો પડતી હશે તે બધું જ નીરુમાને ખબર.

ક્યારેક નીરુમા જોઈ જાય કે રસોડામાં સારા ડ્રેસ પહેર્યા છે તો તેઓ તરત જ કહે,

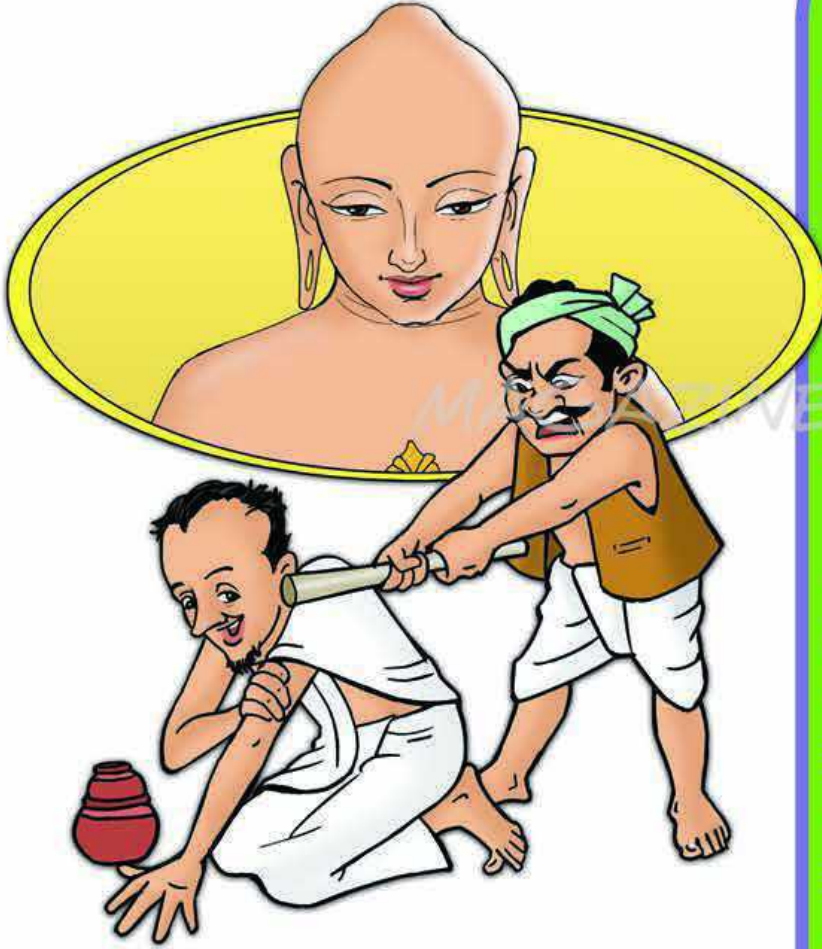
“આપણે રસોડામાં કામ કરતા હોઈએ ત્યારે સાદા કપડાં પહેરવાના. આવા સારા ડ્રેસ ચાલુમાં નહીં પહેરવાના. આવા તો આપણે કોઈ મોટા પ્રસંગો માટે રાખવાના. પ્રતિષ્ઠા હોય કે બહાર શિબિરમાં જઈએ ત્યાર માટે.”

આમ નીરુમા બધાનું જ બધી રીતે સંભાળતા. દુનિયામાં ક્યાંય આવી વ્યક્તિ ના મળે.

**‘મા’ કહો તો ‘મા’ ને
ફેન્ડ કહો તો ફેન્ડ.....!
બધું જ નીરુમા.**



મહાવીર ભગવાનની યોગ્જિતિવિટી



મહાવીર ભગવાને એમના શિષ્યોને શીખવાડ્યું હતું કે 'તમે બહાર જાવ ને લોકો એકાદ લાકડી મારે તો આપણે એમ સમજવું કે લાકડી એકલી જ મારીને, હાથ તો નથી ભાંગ્યોને ! એટલી તો બચત થઈ !' એટલે આ જ લાભ માનજો.

કોઈ એક હાથ ભાંગે તો બીજો તો નથી ભાંગ્યોને ! બે હાથ કાપી નાખ્યા ત્યારે જોજો કે પગ તો છે ને ! બે હાથ ને બે પગ કાપી નાંખે તો કહેવું કે હું જીવતો તો છું ને. આંખે તો દેખાય છે ને ! કોઈ પણ પરિસ્થિતીમાં તું રડીશ નહીં, હસ, આનંદ પામ.

પઝલના જવાબ :

1)

2	1	7	6	8	3	5	4	9
8	5	9	4	7	1	6	2	3
4	6	3	5	9	2	8	7	1
5	8	4	1	2	6	9	3	7
6	9	2	7	3	4	1	8	5
7	3	1	8	5	9	2	6	4
9	4	5	3	6	8	7	1	2
3	7	8	2	1	5	4	9	6
1	2	6	9	4	7	3	5	8

2)



3) ૧) ઊન ૨) ગીની ૩) છત્રી
૪) ઢોલ ૫) પૈસાં ૬) વાંદરો

4) 14





અને છેલ્લે છેલ્લે...

એક વાર અર્જુને એક દિવાલ તરફ આંગળી ચીંધતા કૃષ્ણ ભગવાનને કહ્યું, “હે કેશવ, આ દિવાલ પર એવું કંઈક લખો કે સુખમાં વાચું તો દુઃખ થાય અને દુઃખમાં વાંચું તો સુખ થાય.”
કૃષ્ણ ભગવાને લખ્યું,

“આ સમય પણ જતો રહેશે.”



અકમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

- આપનું વાર્ષિક લવાજમ પૂરું થાય છે તે શી રીતે જાણશો ? જો આપની આ મહિનાની આવેલ અકમ એક્સપ્રેસના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં # હોય તો જાણવું કે આ આપની છેલ્લી અકમ એક્સપ્રેસ છે. દા.ત. **AGIA4313 #** અને જો આ મહિનાના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં ## હોય તો જાણવું કે આ પછીના મહિનાની અકમ એક્સપ્રેસ છેલ્લી અકમ એક્સપ્રેસ રહેશે. દા.ત. **AGIA4313 ##**. અકમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) ‘સંપાદકીય’ પેજ પર આપેલ છે.
- જો આપને કોઈ મહિનાનું અકમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં. ૮૧૫૫૦૦૭૫૦૦ પર નીચેની વિગતો **SMS** કરવો.
- ૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા ID No., ૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેંગેજિન નથી મળ્યું એ મહિનો.



માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઓફસેટ - B-99 GIDC, Sector - 25 ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૫ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.